

A top-down view of a desk setup. In the center is a white smartphone with a dark screen. To its left is a white computer mouse with a cord. To its right is a white computer mouse with a cord. Above the smartphone is a white keyboard. To the right of the keyboard is a small potted plant with green leaves. The desk surface is light-colored wood. The background is a light blue gradient with abstract shapes.

第1回目

ゴールからの逆算

〈スタートアップトレーニング〉

ドラマティックプランを描こう！



あなたは1年後、3年後、どんな自分になっていたいですか？
叶えたい未来からの逆算でダンドリをシミュレーションしてみましょう。

- 1, 動画を観て、資料のP,16～18の「ワーク10の質問」をやる
- 2, 資料のP,6～13のテンプレートに沿って「ドラマティックプラン」をテキストベースでいいので完成させる。
- 3, 「ワーク10の質問」と「ドラマティックプラン」を師匠に提出

動画

資料

提出方法：チャットワークorメール

夢を叶える一歩を踏みすオリエンテーション

- 1、師匠：LINE、FBでつながる
(チームのFB・LINEグループ、くびれ脚アカデミーFBグループ
オープンチャットー講座生・卒業生・アドバンス)
- 2、くびれ脚アカデミーの皆さんにメッセージャーで友達申請する

メッセージャーで友達申請（例）

〇〇さま
はじめまして。
くびれ脚の〇〇さんのチームで活動しています〇〇と申します。
いつも〇〇さまの発信から勉強させて頂いております。

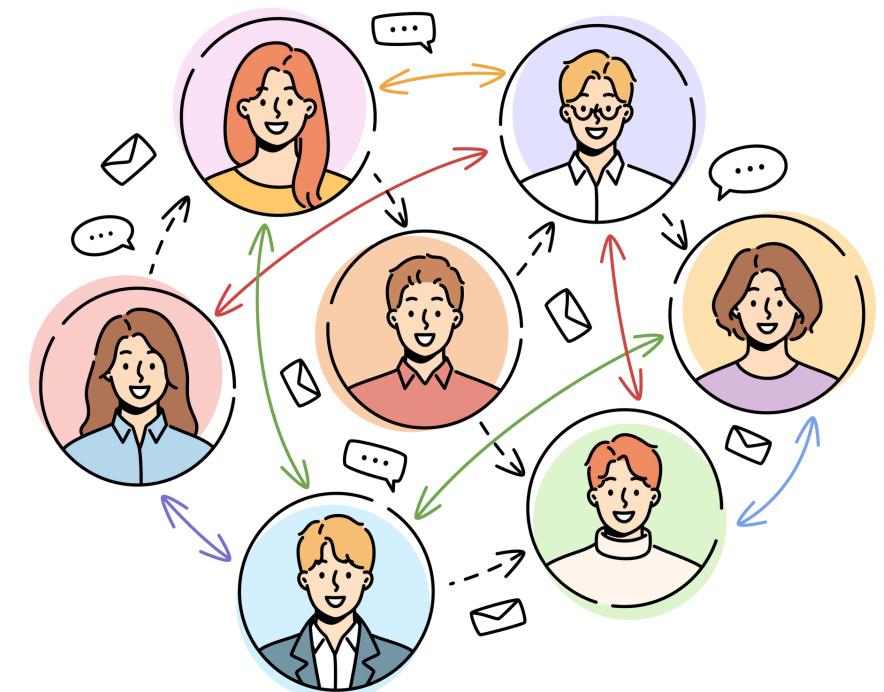
FBとインスタグラムで繋がっていただきたく、お友達申請をお送りしております。
よろしければ、ご承認いただければ幸いです。
どうぞよろしくお願いいたします。

〇〇（自分の名前）

オープンチャット

パスワード

卒業生:ashikubi
講座生:futomomo
アドバンスコース:
ashiyase
グループレッスン担当:
lesson



もし、シェア依頼を受けたら

1. シェアが可能な場合

依頼が来たら、手順に沿ってシェアをしてください。

手順

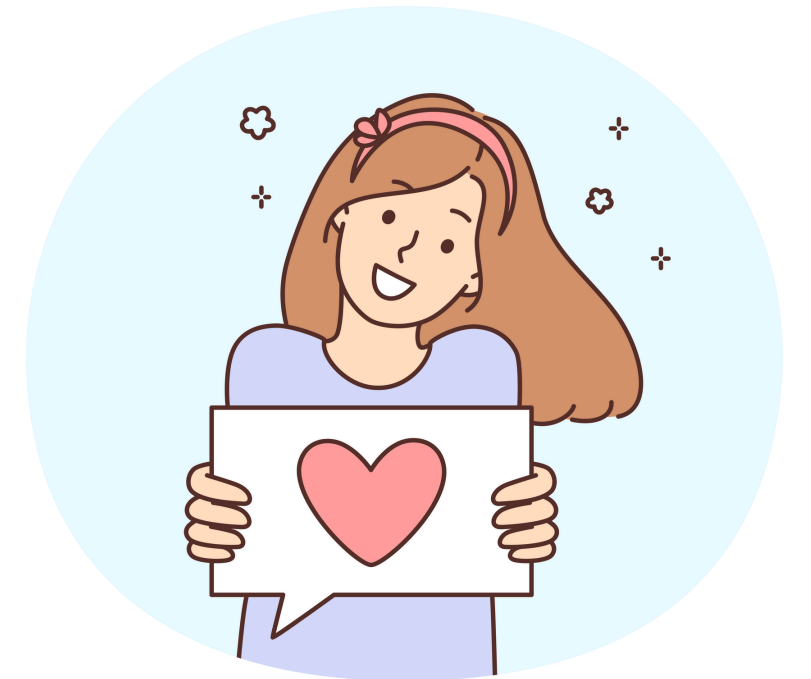
2. まだシェアが難しい場合

【メッセージ例文】

お声がけありがとうございます！

応援したい気持ちはあるのですが、今は起業したばかりで準備中のため今回は見送らせていただければと思います。

落ち着いたらぜひお互い応援し合えたら嬉しいです



ビジネスネーム



最初にビジネスをスタートするにあたり、
ビジネスネームにするか、**本名**にするかを決めましょう。

最初に決めるのはなぜ？

- ・途中で名前を変えると、自分も周りの方も混乱しやすいです。
- ・アカウントを作る前に決めて、統一していきましょう。

ビジネスネームにする場合の注意点

- ・名前だけ、苗字だけではなく、フルネームで決めましょう。
- ・読みにくい漢字、英語表記、キラキラネームはやめましょう。

ビジネスネームにする！と決めた方へ

せっかくなので、

- ・画数を調べたり、鑑定していただくと
ワクワクする名前になるかもしれませんね。

本名の方もひらがなにするか、漢字にするかを決めましょう。

例えば・・

同じ名前でも、ひらがなにすると印象が変わります。

花宮千香子・花宮ちかこ・はなみやちかこ



ビジネス用のインスタアカウントをつくらう



1 ユーザー名を決める

ユーザー名

1 fujii_kaori_kubireashi



末尾に必ず所属するチームの
アルファベットを入れてください

くびれ脚チーム **kubireashi**

小顔チーム **kogao_sil**

ケガゼロチーム **kegazero**



藤井かおり 脚やせセルフケア講師 | くびれ脚®

418
投稿

3,250
フォロワー

627
フォロー中

2 写真の登録

→ 正面をむいて笑顔のものがベスト！
胸から上で小さくなりすぎないように。

* 顔出しNGの方は、顔にスタンプを貼るか
アプリなどで自分の写真をイラスト風に
加工したものを載せてください。

3 名前の登録

→ ビジネスネームの方はビジネスネームで！
雛形のそのまま同じ文章で使ってもらっても大丈夫です。

名前 脚やセルフケア講師 | くびれ脚®

※一番上の一文！太い文字の部分だけは
一回登録すると**14日間変更できません**ので
ご注意ください。



3

藤井かおり 脚やせセルフケア講師 | くびれ脚®

418
投稿

3,250
フォロワー

627
フォロー中



自分の手だけで脚やせにする方法を教えてます

- 800名以上の太い脚をオンラインで美脚へ
- 累計100名のインストラクターをプロデュース
- 脚やせLIVE 毎週木曜 20時～(録画なし)
- ダイビングと2PMに夢中

▼脚やせ電子書籍プレゼント📁▼



kubireashi.com/instagram-speed

【プロフィールの書き方】

〈くびれ脚チーム〉

名前 脚やせセルフケア講師 | くびれ脚®
自分の手だけで脚やせする方法を教えています
800名以上がくびれ脚セルフケアで美脚へ
太い脚もO脚もセルライトもさようなら！
趣味や家族構成
電子書籍（ある方）

事例

藤井かおり 脚やせセルフケア講師 | くびれ脚®
自分の手だけで脚やせにする方法を教えます
800名以上の太い脚をオンラインで美脚へ
累計100名のインストラクターをプロデュース
脚やせLIVE毎週木曜20時～(録画なし)
ダイビングと2PMに夢中



藤井かおり 脚やせセルフケア講師 | くびれ脚®

418
投稿

3,250
フォロワー

627
フォロー中

- 🕊️ 自分の手だけで脚やせにする方法を教えます
 - 800名以上の太い脚をオンラインで美脚へ
 - 累計100名のインストラクターをプロデュース
 - 脚やせLIVE 毎週木曜20時～(録画なし)
 - ダイビングと2PMに夢中
- ▼脚やせ電子書籍プレゼント📺▼

kubireashi.com/instagram-speed

〈小顔チーム〉

名前 | 脚からエラはり解消セルフケア | 小顔シルエット |
お顔に触らず、セルフケアをするだけで、〇〇を小顔に変える。
100名以上がオンラインで小顔に

* 自分の変化

(例：不機嫌に見える四角い顔がご機嫌な小顔になった)

* 趣味や家族構成

事例

エラはり解消の専門家 | 「シュッと上がる小顔」
は「脚の歪み改善」から | 花宮千香子
45歳・美容歴17年・800人の成果から生まれた
小顔メソッド

大きい顔が嫌いで自分の顔を見たくない
このまま老けていくのが怖い

40代から年を重ねるのが楽しみな顔になる！
自分で自分を“整形級”にキレイにする



花宮千香子 | エラはり解消の専門家 | 小顔シルエット

418
投稿

2,473
フォロワー

1,730
フォロー中

🐦 「ブルドッグ顔がスッキリ」足もみ方法を教えてください！

美容歴18年・800人の成果から生まれた小顔メソッド

- 脚から始める小顔ケアで、自信と美しさを引き出す
- 整形に頼らず、自分を好きになる力を全ての女性に！
- 馬 🐎 好き

📄 エラはり解消電子書籍プレゼントはこちら

kz7g8.hp.peraichi.com

〈ヒーローズファクトリーチーム〉

名前 ジュニア選手のケガをゼロにする専門家

＼寝る前5分 脚を触るだけ／

ケガ予防、疲労回復、パフォーマンスアップするケアを教えてください

スポーツを頑張る我が子のためにママが出来る1日5分の新習慣

☆経歴を書くあるいはメソッドで

お子さんがどう変化したか

★趣味や家族構成

事例

はだけいこ ジュニア選手のケガをゼロにする専門家

＼寝る前5分 足を触るだけ／

怪我予防、疲労回復、パフォーマンスアップ

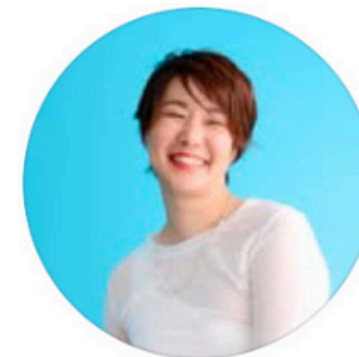
スポーツを頑張る我が子のために

ママに出来る1日5分の新習慣

☆指導歴20年、1万人以上のジュニアを指導

★日本代表選手もサポート

自然大好き、トライアスロンに夢中



はだけいこ ジュニア選手のケガをゼロにする専門家

15
投稿

102
フォロワー

20
フォロー中

＼寝る前5分 足を触るだけ／

⚽怪我予防、疲労回復、パフォーマンスアップ

🏀スポーツを頑張る我が子のためにママに出来る1日5分の新習慣

☆指導歴20年、1万人以上のジュニアを指導

★日本代表選手もサポート

🌈自然大好き、トライアスロンに夢中💕

🎁ケガ知らずの選手がしている新習慣大公開

karadakakusei.com/kegazero-ebook

ビジネス用のFacebookを作る

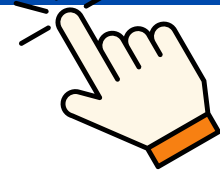
- 1 個人アカウントを新たに作る
(プライベートと仕事用と分ける。
新たに作る場合はすでに登録しているメールアドレスや電話番号と
違うもので登録すること)
- 2 プロフィール写真を入れる
(プロとして見られる写真にしましょう)
- 3 自己紹介にキャッチコピーを入れる
- 4 基本データを入れる



⑤ カバー写真を入れる

〈canvaでの作り方〉

① Facebookカバーの見本にアクセス



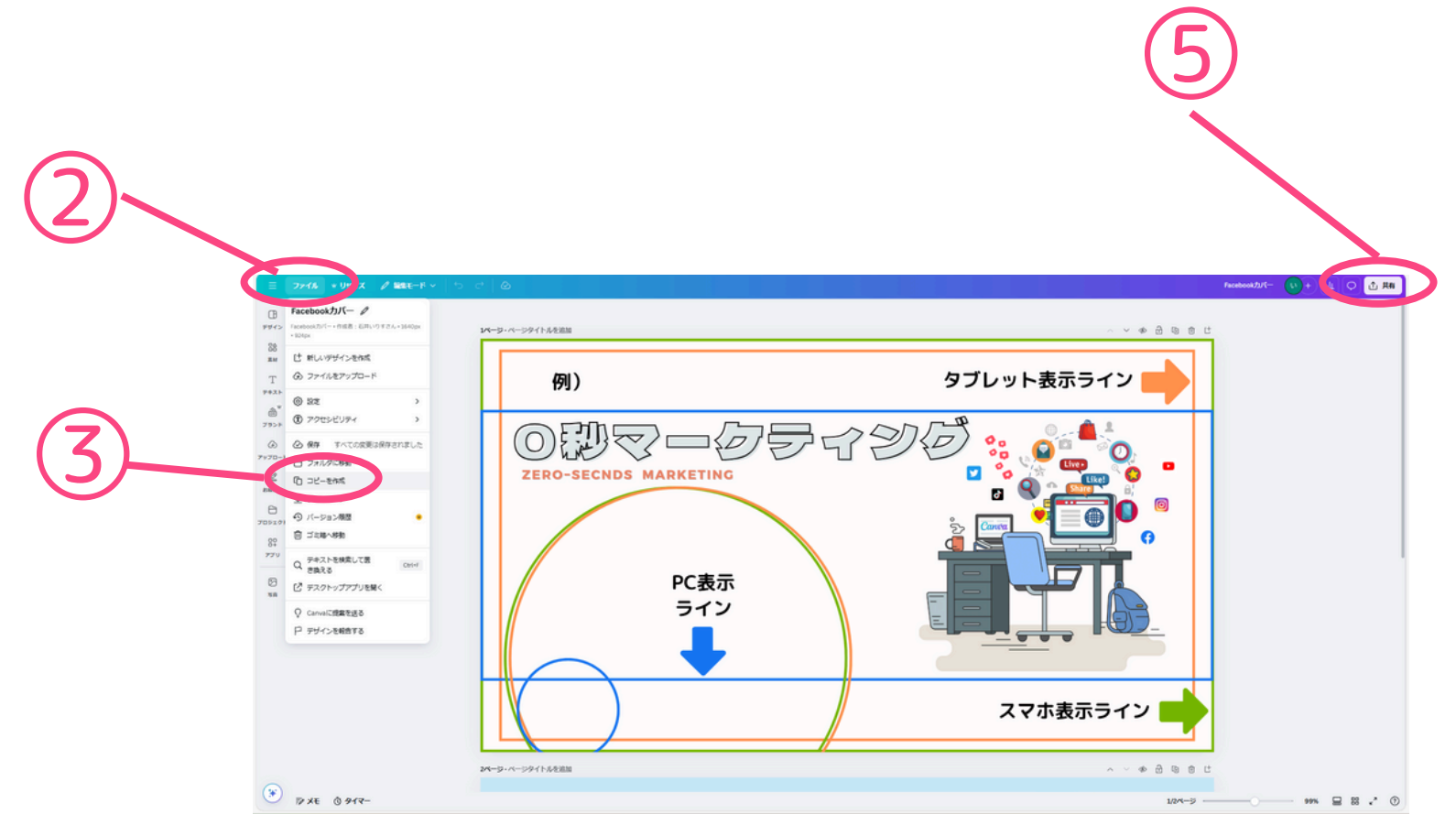
② 左上の「ファイル」をクリック

③ 「コピーを作成」で自分用を作る

④ 表示ラインを考慮して写真や文字を入れる
見本の名前と写真を変えてそのまま使ってもOK!

⑤ JPGなどの画像に変換

⑥ Facebookのプロフィール欄に入れる



開業届・青色申告承認申請書

【開業届】

原則として、事業の収入額に関わらず、開業から1か月以内に開業届を提出しなければなりません。（無料）

詳細：国税局HP

<https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/shinsei/annai/shinkoku/annai/04.htm>

【青色申告承認申請書】

開業届と一緒に提出、申請しておかないと控除が受けられません。
（無料）

詳細：国税局HP

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/2072.htm>

PayPal（ビジネスアカウント）、 ネットバンク、グーグルアカウント

【Paypal】ビジネスアカウントにて作成
カード決済で講座料金の受け取りに必要です。
申請から2週間ほどかかるため、すぐに登録して下さい。（登録は無料）

PayPal HP:

<https://www.paypal.com/jp/webapps/mpp/personal>

【ネットバンク】

楽天銀行

 住信SBIネット銀行

仕事専用の口座を1つ決める（プライベートと混ぜない）
入出金がネットで確認できる口座にしましょう！！（時短になる）

【Googleアカウント】

持っていない方は1つ作成

Google HP:

<https://support.google.com/mail/answer/56256?hl=ja>



師匠の脳を120%活用するための報連相

【原則報連相を徹底して師匠の力を120%活用しよう!】

当然ですが師匠は神様ではありません。

あなたの現状の状況や問題が分からなければ適切なアドバイスができません。逆により多くの情報を開示すればするほど「私だったらこうするよ」という的確な一手を提案しやすくなり成果が出るスピードが早まります。普段から師匠にできるだけ多くの情報を共有しよう!

報連相で得られる3つのメリット

1. 師匠からの的確なアドバイスがもらえる
2. 自分の現状を客観的に把握できる
3. 成功した記録を再現できる



【報連相テンプレート】

※24時までに師匠に送る

●報連相の内容●

【202〇年〇月〇日 報連相：〇〇（名前）】

〇〇さん、おはようございます。〇〇です。
本日の報連相をお送りいたします。
よろしくお願いします。

【本で行ったこと】

いつ・どこで・誰が・何を・どのように
どれくらいを意識して1日の流れを記録

〇時 備忘録（例）

〇時 ペルソナワーク（例）

〇時 グループレッスン参加（例）

【今日の気づき】

- ・気づきがあったことを記録

【連絡・相談】

- ・現在の課題など
- ・相談したい内容について

【明日のスケジュール】

- ・10時 個別体験会（例）
- ・13時 FB投稿の実施（例）

【個別申込件数】

個別体験会申込目標	〇名
申込実数	〇名

個別相談の予約の仕方

必要に応じて個別相談を無制限に実施できます！

個別相談の予約の仕方は
以下のように行ってください。

- ・ 師匠宛に個別相談希望日の候補日時を必ず3つ以上送ってください。
- ・ 相談日の**前日20時**までに相談資料をメールで送ってください。
(個別相談の時間を有益にするために
事前の相談資料がない場合はリスケとなります)

個別相談予約のメッセージ例:

【個別相談の予約をお願いします!】
〇〇さん
お疲れ様です!〇〇です。
個別相談の希望日時をお送りします!

第1希望〇月〇日〇時~〇時
第2希望〇月〇日〇時~〇時
第3希望〇月〇日〇時~〇時
以上です。
ご確認お願いいたします。

チームコンサルについて

参加心得 『全てを自分のこととして考え、行動に移すこと』

仲間と情報を共有しながら、最新のビジネス戦略を学ぶ場です。

毎月1回開催され、成功するためのヒントや実践的なアドバイスを得られる貴重な機会となっています。

- ・ **研究発表** → 最新の専門知識を知識をアップデート
- ・ **最新のマーケティング戦略**



起業家として一歩先に進むために
毎月のチームコンサルを最大限活用しましょう！



研究資料について 事前準備 9 割！

例えば今は無名の個人だったとしても、コツコツと日々研究を続けるによって選ばれる専門家になることができます！

選ばれる専門家になるための3つの研究

① 自分の専門分野の研究

本、動画などで研究し自分に置き換え検証し結果を発表する

② ライバルの研究

ペルソナは自分の商品を買わないとしたらどんな商品を買うのか？

ライバルの強みと弱みをリサーチしよう！

実際にエステ、ライザップ体験会の経験談などもあり

③ キャッチコピーの研究

ペルソナが読んでいそうな雑誌や書籍・ドラマ・映画・SNSなどの

キャッチコピーを研究し個別体験・セミナー・電子書籍タイトルに活用しよう！



くびれ脚受講の流れ

3ヶ月



企画書

くびれ脚Basicコース

3ヶ月で美脚を叶えるコース
成約した受講生さんが受講します。

受講中にステップアップ提案

無期限



企画書

アドバンスコース

3ヶ月後、ステップアップする方のコース
ステップアップした場合は、**無期限**で受講できます。

インストラクターコース

アドバンスコースのプログラム
全て受講可

【ケガゼロチーム専用】

ケガゼロストレッチ受講の流れ

3ヶ月



企画書

ケガゼロストレッチBasicコース

3ヶ月でケガをしにくい身体の土台をつくる
成約した受講生さんが受講します。

受講中にステップアップ提案

1年



企画書

アドバンスコース

3ヶ月後、更に
パフォーマンスアップを目指す
方向けに子どもに直接身体の
使い方を伝えるコース（1年）

インストラクターコース

アドバンスコースのプログラム
全て受講可

全方位の「美」を叶えるアドバンスコース



参加できる方

- ・アドバンスコースにステップアップした方
- ・インストラクター
- ・Basicコース受講中の方は1回のみ体験可能

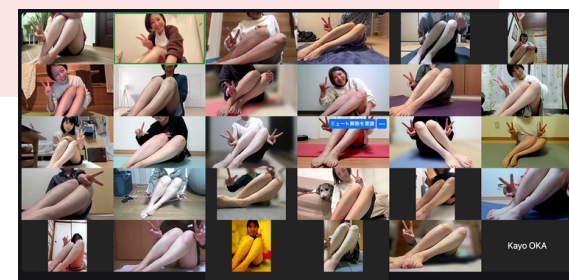
① リアルセッション

セルフケア
歩き方
リアルで体験



② プラチナレッスン

Basicコースで
柔らかくなった脚を
さらにキレイにする
セルフケアレッスン



③ Beautyマスター チャレンジ

毎月脚以外も
美しくする
特別レッスン



インストラクターのための特別講義



スタートアップトレーニング

『ゼロ～月商100万到達のレシピを習得し
一生食いつぶれない力を手にいれる！
スタートアップ・トレーニング』

"ビジネスの基礎"を習得する
マーケティングトレーニング



スキルアップトレーニング

「セラピストとして個人の力をつける！」
をテーマに
創始者の藤井さんの知識全てを伝授してもらえる
スキルアップトレーニング

インストラクターコース2025年

連絡はこちらから
チームのLINEグループ

★ チームコンサル

実施日：

★ ステップアップトレーニング

実施日：以下の日程
朝6:00～7:00

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ○ <u>2月15日（土）</u> | ○ <u>6月7日（土）</u> |
| ○ <u>3月8日（土）</u> | ○ <u>7月12日（土）</u> |
| ○ <u>4月19日（土）</u> | ○ <u>8月9日（土）</u> |
| ○ <u>5月10日（土）</u> | ○ <u>9月13日（土）</u> |

★ スキルアップトレーニング

実施日：以下の日程
朝6:00～7:00

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ○ <u>3月15日（土）</u> | ○ <u>7月26日（土）</u> |
| ○ <u>4月26日（土）</u> | ○ <u>8月23日（土）</u> |
| ○ <u>5月31日（土）</u> | ○ <u>9月27日（土）</u> |
| ○ <u>6月21日（土）</u> | |

スキルアップトレーニングは、
動画視聴、リアル参加ともに

備忘録を提出

（72時間以内に師匠のLINEに提出）

“くびれ脚セルフケア” グループレッスン

予約方法

ステップ 1: アプリのダウンロード

スプレッドシートアプリをデバイスにダウンロードしてください。

ここから 入り直してください。

ステップ2: 予約の入力

受講希望の日時の欄に、お名前（姓）を入力してください



【ケガゼロチーム専用】

“ケガゼロ” グループレッスン

予約方法

ステップ 1: アプリのダウンロード

スプレッドシートアプリをデバイスにダウンロードしてください。

ここから 入り直してください。

ステップ2: 予約の入力

受講希望の日時の欄に、お名前（姓）を入力してください



ステップ3：レッスンへの参加

講師名横に記載されているURLからZOOM室に入ってください

※URLが消えている場合は講師一覧表のURLよりお入りください

レッスncローズについて

- **当日0時**までに予約が入っていない場合、
そのレッスンは**クローズ**となります

キャンセルについて

- キャンセルは予約欄からお**名前を削除**することで
完了します

上の表のURLで入れない時は下の表の各担当者のZOOM情報から入ってみてください				
担当		ミーティングID	パスコード	
藤井	https://us02web.zoom.us/j/82053152932	820 5315 2932		
石井	https://us06web.zoom.us/j/81378208033	813 7820 8033	716505	
矢島	https://us02web.zoom.us/j/83855591275	838 5559 1275	481972	
亜月	https://us02web.zoom.us/j/82924898900	829 2489 8900	888	
高瀬	https://us06web.zoom.us/j/9497475320	949 747 5320	Bh5GxB	
清水	https://us02web.zoom.us/j/7304471770			
澤田	https://us06web.zoom.us/j/81287923181	812 8792 3181	977468	
中川	https://us06web.zoom.us/j/3830858076	383 085 8076	tNs93Y	
西脇	https://us06web.zoom.us/j/8856418452	885 641 8452		
田中八恵	https://us06web.zoom.us/j/3843086988	384 308 6988	1qDeSD	
松本	https://zoom.us/j/9427843593	942 784 3593	038607	
小野	https://us06web.zoom.us/j/85052758484	850 5275 8484	860034	
西山	https://us06web.zoom.us/j/81242072186	812 4207 2186	5WutmX	
村枝	https://us06web.zoom.us/j/9170810109	917 081 0109	12070929	
塩川	https://us06web.zoom.us/j/8358313974	835 831 3974	k9KB7A	
中井	https://us06web.zoom.us/j/2187162358	218 716 2358	765056	
水谷	https://us06web.zoom.us/j/2764556344	276 455 6344		
岩崎	https://us02web.zoom.us/j/5247379216	524 737 9216	528525	
関谷	https://us06web.zoom.us/j/8240424430	824 042 4430	kubire60	
瀬能	https://us04web.zoom.us/j/86909941228	869 0994 1228	766525	

ステップ3：レッスンへの参加

講師名横に記載されているURLからZOOM室に入ってください

レッスンクローズについて

- 朝のレッスンは前日21時、
- 夜のレッスンは当日10時までに
予約が入っていない場合、
そのレッスンはクローズとなります。

時間	内容	担当	zoom	ミーティングID	パスコード	※Z
21:00-21:30	セルフケア	あおき	https://us02we	224 026 0859	1975ak	野
10:00-10:30	ケア&ストレッチ	いのうえ	https://us06we	829 2757 4494	350927	水
21:30~22:00	セルフケア	佐藤	https://us06we	284 944 5710	920197	
6:00~6:30	ケア&ストレッチ	おおの	https://us06we	824 8317 1223	485340	丸
20:00-20:30	身体の使い方	はだ	https://us02we	857 4940 0845		野
20:30-21:00	ケア&ストレッチ	いしい	https://us06we	827 1027 5794	9YVtrq	野

キャンセルについて

- キャンセルは予約欄からお名前を削除することで
完了します

備忘録の提出について

【備忘録の書き方】

語られたことと／感じたこと／置き換えようと思ったこと

【提出が必要なとき】

チームコンサル／講義後

※ステップアップトレーニングは除く

【備忘録の必要性】

講義内容の整理／記憶の補助／次やるべき事が明確になる

【提出期限】

72時間以内に師匠にChatworkに提出



参加できるもの

Basic講座

★ グループレッスン

[予約表はこちら](#)

アドバンスコース

★ リアルレッスン

実施日：随時連絡

★ プラチナレッスン

実施日：第1水曜日

★ Baeutyマスターチャレンジ

実施日：第3火曜日

連絡はこちらからあります。

LINEグループ

「くびれ脚アドバンスコース」

① 師匠に招待してもらう

② 参加コード【ashiyase】
を入力して参加

参加できるもの

Basic講座

- ★ グループレッスン
 - ・ セルフケア
 - ・ ケア&ストレッチ

予約表はこちら

アドバンスコース

- ★ グループレッスン
 - ・ 身体の使い方



次回20時までにChatworkに提出お願いします

【提出するもの】

- ☐ ドラマティックプラン（テキストベース）

【チェック項目】

- ☐ 師匠：LINE、FB、チャットワークでつながる
チームのFBグループ→インストラクター
LINEグループ→インストラクター・講座生・卒業生・アドバンス
- ☐ くびれ脚アカデミーの皆さんにメッセージで友達申請
- ☐ ビジネス用のインスタアカウントを作る
- ☐ ビジネス用のFacebookを作る
- ☐ ビジネスネームを決める
- ☐ 開業届・青色申告承認申請書
- ☐ PayPal（ビジネスアカウント）、ネットバンク、グーグルアカウントを作る